

Zakkaart “Stoppen met roken”

De rokende patiënt

Kort advies aan patiënt is bewezen effectief

Kort advies: 30 seconden

- **Vraag:** naar rookstatus
 - Rookt u (weer)?

- **Adviseer:** professionele hulp en medicatie
 - met begeleiding hogere succeskans
 - combinatie van gedragsmatige begeleiding en ondersteunende medicatie meest succesvol
 - adviseer op www.ikstopnu.nl te kijken; specifiek: <https://www.ikstopnu.nl/stoppen-met-roken/stopmethoden/> voor een goed overzicht aan stopmethoden

- **Actie:** vervolgspraak of doorverwijzing
 - Wil patiënt (nog) niet stoppen?
Prima, patiënt weet nu dat hulp binnen handbereik is.
 - Wil patiënt wel stoppen?
Maak vervolgspraak of verwijs naar stoppen-met-roken-begeleider.
 - doorverwijzen: huisarts/hoofdbehandelaar
 - gratis stoplijn: 0800-1995

(Geneesmiddel)interacties

Medicatie in combinatie met begeleiding bewezen effectief;
gebruik zonder begeleiding wordt ontraden

Heeft de patiënt behoefte aan hulp?

Adviseer medicatie:

- o NVM¹ (1e keus): pleisters, kauwgom, zuigtabletten
*Bij onvoldoende effect pleister aanvullen met lage dosering
kauwgom of zuigtabletten*
- o Nicotinereceptoragonisten en antidepressiva (2e keus):
Varenicline; Nortiptyline; Bupropion
- o voor gebruik zie FK²

Adviseer begeleiding:

- o <https://www.ikstopnu.nl/hulp-in-de-buurt/>
voor hulp in omgeving

Symptomen van ontwenning:

- o sterke behoefte aan een sigaret
- o moeite met slapen, irritatie, concentratiestoornissen,
frustratie, depressieve gevoelens, rusteloosheid,
zenuwachtigheid

Terugval voorkomen:

- o laat patiënt nadenken over lastige momenten en triggers thuis, en
maak een voorbereidingsplan

Afkortingen:

1. nicotinevervangende middelen
2. Farmacotherapeutisch kompas (bron)

Bronnen: Multidisciplinaire richtlijn 'Behandeling van tabaksverslaving en stoppen met roken ondersteuning'; NHG-Behandelrichtlijn 'Stoppen met roken'; Farmacotherapeutisch kompas; Patiënten: www.ikstopnu.nl; bellen met stoplijn: 0800-1995